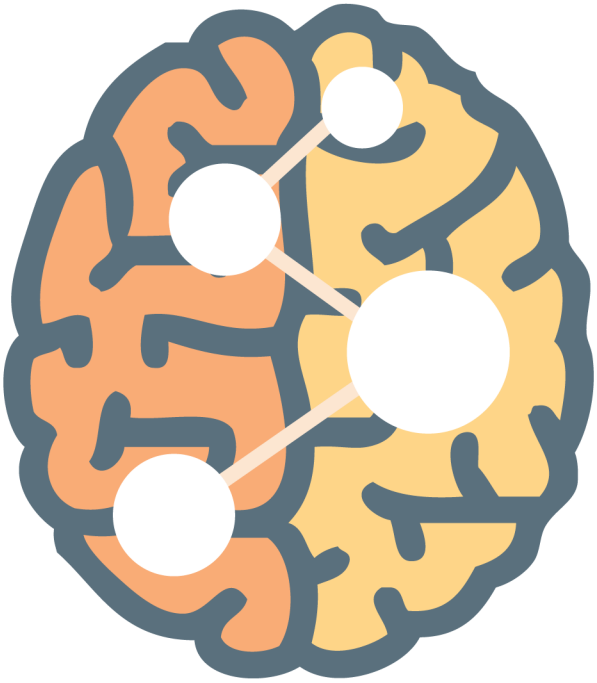
Niveles Neurológicos

Y CAMBIO INTERIOR



MINDFULSCIENCE

Niveles Neurológicos

Y CAMBIO INTERIOR

MINDFULSCIENCE

NIVELES NEUROLÓGICOS Y CAMBIO INTERIOR

Copyright © 2016 Mindful Science
Autor: Christian Simón
Diseño de portada: Jorge Benito
Maquetación: Jorge Benito

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o utilizada de ninguna forma ni por ningún medio-gráfico, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia o información y sistemas de recuperación, sin permiso escrito del propietario del copyright.

Conoce más en:
mindfulscience.es

Introducción

Podemos vivir nuestras creencias (en forma de pensamiento, experiencias o comportamientos derivados de vivencias) en diferentes niveles de la experiencia de los seres humanos. Estos niveles de la experiencia humana fueron descritos por George Bateson, antropólogo y psicólogo estadounidense, y Robert Dilts, uno de los principales impulsores de la PNL, quienes les dieron el nombre de niveles lógicos o neurológicos.

Estos niveles representan los diferentes escalafones sobre los cuales se organizan nuestra experiencia y percepción de la realidad; las diversas dimensiones que se encuentran presentes simultáneamente en toda situación y en toda vivencia. Toda situación puede describirse en función de diferentes parámetros o dimensiones que guardan una relación jerarquizada entre sí, de manera que cada nivel contiene e influye a los inferiores.

Los niveles (de mayor a menor) son los siguientes:

- **Espiritualidad / Misión:** ¿Quién más? Se puede ver como tu conexión a un sistema mayor o a un poder superior. Si eres un individuo o una empresa, ¿qué impacto tienen tus acciones en tu comunidad, en tu cultura y en la cultura de otros?

- **Identidad**: ¿Quién? ¿Quién eres como individuo o empresa? ¿Qué papel representas? ¿Cuáles son tus acciones en el marco de tu propósito en la vida? ¿Qué piensas sobre ti mismo?

- **Creencias / Valores:** ¿Por qué? ¿Por qué haces las cosas que haces? ¿En qué crees o qué es lo que valoras?

- **Capacidades**: ¿Cómo? ¿Cómo haces las cosas que haces? Siendo un individuo o una empresa, ¿cuáles son tus capacidades, habilidades, estrategias o planes de acción?

- **Comportamiento**: ¿Qué? ¿Cuáles son las cosas que haces? ¿Cuáles son tus comportamientos?

- **Entorno**: ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Con quién? ¿Dónde, cuándo y con quién pones en práctica tus comportamientos? ¿Cuáles son las influencias y las limitaciones que están actuando sobre ti?

Cuanto más descendemos en la escala de los niveles neurológicos, más nos situamos en los niveles conscientes. Por el contrario, a medida que nos situamos al nivel de las creencias y la identidad, más nos relacionamos con contenido inconsciente.

En cada momento, nos encontramos en un entorno donde adoptamos una conducta determinada, ponemos en acción nuestras capacidades, movilizamos nuestras creencias, asumimos una identidad e intentamos cumplir una misión.

Veamos estas dimensiones a través de un ejemplo: en este mismo instante te encuentras en un entorno concreto, estás realizando una conducta determinada, que es leer, y estás movilizando tus capacidades de lectura, comprensión, aprendizaje, etc. Toda esta actividad está basada en una motivación, ya que si haces esto es porque tienes la creencia de que puede resultarte útil. Esta decisión responde también a tus valores personales fundamentales, pues estos orientan tu vida y tus decisiones. Además, sin que hayas reparado en ello, estás en el

interior de ti mismo/a, en contacto con tu identidad. Y, por último, estás inscrito/a en una misión que te conecta con la humanidad, con el universo, y que responde a las preguntas de *"¿por qué estoy en el mundo?", "¿cuál es el sentido de mi vida?"*.

En relación con las creencias, estas establecen, en ocasiones, un vínculo de igualdad o de causalidad entre los elementos mediante la consideración de los diferentes niveles neurológicos. Esta vinculación suele ser muy habitual entre los niveles de capacidades y la identidad.

Es frecuente que las personas igualen sus capacidades o habilidades a su valía como persona, a su propia identidad. Por ejemplo, la creencia *"si no consigo aprobar la oposición [capacidad], soy un fracaso [identidad]"*.

La clave para desestabilizar este tipo de creencias asociadas a la identidad consiste en hacer ver a la otra persona que su identidad va mucho más allá de sus capacidades. Al disolver la asociación entre capacidades e identidad, nos resultará más fácil movernos en el nivel de las capacidades, que al ser un nivel mucho más consciente, permitirá efectuar cambios más rápidos y, sobre todo, factibles para la persona.

Alineación de los niveles neurológicos

Los niveles neurológicos nos ayudan a simplificar y guiar la gestión del cambio personal. Se trata de un modelo que explica cómo los cambios se organizan por niveles y como éstos interactúan entre sí. Cuanto más ascendamos en los niveles, más profundo será el cambio que estemos realizando.

Si queremos hacer un cambio personal, este solamente será duradero si está alineado con nuestros niveles neurológicos.

A continuación proponemos un modelo de intervención que nos permitirá identificar y potenciar el nivel de congruencia entre los distintos niveles neurológicos. Además, en función de la información que recabemos, podremos diseñar estrategias de intervención para subsanar las posibles incongruencias.

Para ello, nos guiaremos a través de los siguientes pasos:

- En primer lugar, identificaremos el **objetivo** que el consultante *(o yo mismo, en caso de que estemos trabajando en nuestro propio cambio)* tiene dificultades para alcanzar y delimitaremos en el suelo un espacio simbólico para cada uno de los niveles neurológicos.

- **ENTORNO**: el consultante avanzará hacia el espacio destinado a este nivel, y reflexionará acerca del ambiente en el que se mueve, dónde y cuándo realiza la actividad en la que desea ser más congruente, etc.

- **CONDUCTA**: el consultante dará un paso al frente, situándose así en el nivel correspondiente a su conducta. Exploraremos su comportamiento en relación con su objetivo: ¿cómo te comportas? ¿qué estás haciendo realmente para alcanzar tu objetivo? ¿cuáles son tus acciones y pensamientos a este respecto?

- **CAPACIDADES**: cuando el consultante esté preparado, dará otro paso adelante y conectará con sus capacidades, recursos y habilidades. Le pediremos que reflexione sobre cómo se desarrollan sus acciones. ¿Qué recursos y capacidades estás aplicando? ¿estás empleando todas tus capacidades o solo algunas de ellas? ¿necesitas desarrollar alguna capacidad nueva?

- **CREENCIAS Y VALORES:** el consultante dará otro paso más y pensará en sus creencias y valores. ¿Por qué tienes este objetivo? ¿qué te motiva? ¿qué crees de las personas que te rodean? ¿por qué es importante para ti este objetivo? ¿Para qué lo haces?

- **IDENTIDAD**: cuando el consultante esté preparado, dará otro paso adelante y conectará con su identidad. ¿Quién eres? ¿cuál es tu verdadera esencia? ¿cómo te conecta este objetivo con tu identidad?

- **ESPIRITUALIDAD**: el consultante dará un último paso adelante y llegará al nivel de la espiritualidad. Le pediremos que reflexione acerca de lo que le conecta con la dimensión espiritual, con su verdadera misión en la vida. ¿Qué impacto tiene tu objetivo en tu comunidad, en tu cultura y en la cultura de otros?

Alineación de los niveles neurológicos: pediremos al consultante que mantenga su conexión con los pensamientos elicitados y que dé media vuelta. Poco a poco regresará al punto de partida, deteniéndose brevemente en cada uno de los niveles, sintiendo cómo se intensifica la conexión y la alineación de cada nivel con los anteriores. Cuando el consultante llegue al último nivel, dejaremos que reflexione tranquilamente, de manera que la integración y la alineación de los niveles se complete.

Integración del cambio

Aunque, por lo general, no nos demos cuenta de ello, el cambio forma parte de nuestras vidas. Cada día nos ocurren cosas que debemos integrar de la mejor manera posible. Por lo tanto, dado que estamos inmersos en un proceso de cambio continuo, nos será de gran utilidad familiarizarnos con la manera exacta en que el ser humano lo asume.

Un proceso es una sucesión de etapas que subyacen a los acontecimientos necesarios para llegar a un resultado, sea éste buscado conscientemente o no. En la actualidad, el ser humano asimila los acontecimientos, independientemente de su naturaleza, en la siguiente secuencia de pasos:

- **Negación**: Nos negamos a reconocer que lo que está sucediendo realmente está sucediendo.

- **Rebeldía**: Nos invade un impulso rebelde, del tipo infantil o adolescente, dado que la realidad ya no se ajusta a nuestras necesidades y deseos.

- **Negociación**: Entablamos una negociación con nosotros mismos y con el entorno para reducir los daños y sentirnos lo menos perjudicados posible por el suceso.

- **Depresión**: Entramos en un estado de tristeza, o de duelo, de duración variable.

- **Aceptación**: Aceptamos los hechos.

Hasta que no alcanzamos el quinto punto, la aceptación, nos resultará imposible integrar los cambios que se manifiesten en nuestras vidas. Así, cuanto antes lleguemos a la aceptación, antes estaremos en disposición de recuperar nuestro propio poder y actuar de forma eficaz sobre lo que nos sucede.

Aspectos del cambio interior

- **Autoestima**: ¿Cómo me siento conmigo mismo?

- **Comunicación**: ¿Cómo hago para que los demás me entiendan?

- **Pautas**: ¿Qué hago con mis sentimientos? ¿Me pertenecen o se los atribuyo a otros? ¿Actúo como si sintiera algo que en realidad no siento o como si mis sentimientos fueran lo que no son? ¿Me estoy engañando a mí mismo/a y a los demás?

- **Responsabilidad/Gestión del riesgo:** ¿Cómo reacciono al hacer cosas diferentes?

Recordemos que cualquier cambio en una parte del sistema tiene una repercusión sobre el resto del sistema. Por lo tanto, para cambiar algo en nosotros mismos, podemos comenzar por cualquier parte del sistema: un cambio en nuestros patrones de conducta influirá en nuestra autoestima, nuestra comunicación y nuestra responsabilidad; un cambio en nuestra forma de comunicarnos afectará también a nuestra autoestima, nuestros patrones de conducta y nuestra responsabilidad; un cambio en nuestro modo de valorarnos repercutirá en nuestra comunicación, nuestros patrones de conducta y nuestra responsabilidad; y un cambio en nuestra responsabilidad (asumiendo nuevos riesgos) influirá en nuestra autoestima, nuestros patrones de comportamiento y nuestra comunicación.

Todo está conectado con todo.

Acerca del autor:

Christian Simón

Christian Simón es co-autor del libro *"Educar para Sanar: Ciencia y Conciencia del Nuevo Paradigma Educativo"*.

Estudió Decodificación Biológica, una disciplina que une la experiencia emocional humana con las respuestas fisiológicas del cuerpo, y Estudios Transgeneracionales, que profundiza en las implicaciones que las experiencias de vida de nuestros antepasados (o nuestro árbol genealógico) tienen en nuestras propias vidas.

Mindful Science

Nuestra vida moderna está llena de demandas, preocupaciones, agobios, crisis y conflictos. A pesar de estas incomodidades, nuestro cuerpo-mente puede crear desde dentro la base de nuestro equilibrio. Todos tenemos la responsabilidad de cultivar nuestras capacidades y virtudes humanas para manejar armoniosamente nuestras vidas. Solo así crearemos una humanidad bella, libre y esplendorosa.

Mindful Science es una empresa conducida con el firme compromiso de proporcionar enseñanzas de enfoque práctico que nos permitan aprender acerca de la conexión mente-cuerpo, los mecanismos de transformación naturales que todos poseemos, y la verdad de nuestra propia naturaleza.

MINDFULSCIENCE